



GIOI, VIA GIACUMBI



SOGNA* il Cilento Quarterly **Voce della Diaspora Gioiese e Cilentana!**

On line and Printed Publication _____ **Anno 13—Autunno 2013**

www.gioi.com

SOGNA Dinner/Dance Saturday, September 28, 2013

6:30 pm Cocktail Hour—7:30 pm Dinner

≈ La REGGIA ≈

*Meadowlands Plaza Hotel, 40 Wood Avenue, Secaucus, NJ 07094
(866) 272-0060 or (201) 422-0200*

Open Bar—Pasta and choice of 3 entrées
Dessert—Viennese Table—Coffee and Tea
Music by DJ

Adults \$85.00—Children (6 to 12 yrs. old) \$35.00

Please RSVP Today! E-mail to staff@gioi.com or call one of the following:

ROBERTO PARRILLO: 201-935-4293

BICE DEL GALDO: 973-503-0351

LOU D'ANGELO: 862-210-0880

**Note: SOGNA's Scholarships will be awarded to
Giovanni Murro and Matthew Alcalá**

SOGNA Cena/Ballo— Sabato, 28 Settembre, 2013

18:30 Cocktail—19:30 Cena

≈ La REGGIA ≈

*Meadowlands Plaza Hotel, 40 Wood Avenue, Secaucus, NJ 07094
(866) 272-0060 or (201) 422-0200*

Open Bar—Pasta e scelta di 3 secondi
Dolce—Tavola Viennese—Caffè e Tea
Musica DJ

Adulti \$85.00—Giovani (6 a 12 anni) \$35.00

Gentilmente Prenotate Subito! E-mail a staff@gioi.com o telefonate a:

ROBERTO PARRILLO: 201-935-4293

BICE DEL GALDO: 973-503-0351

LUIGI D'ANGELO: 862-210-0880

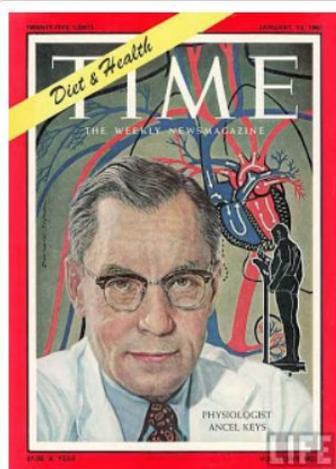
**Nota: Giovanni Murro e Matteo Alcalá
saranno premiati con la Borse di Studio SOGNA**



Better odds with the Mediterranean Diet Than with 'Statin' drugs

In a front page news reported in major newspapers and on television news programs, the *New England Journal of Medicine* announced on February 25th the results of a major new study that proves, without any doubt, that 30% of heart attacks, strokes and death from heart disease can be prevented in people in high risk if only they will switch to a Mediterranean-style diet consisting of olive oil, fruits, vegetables, grains etc. Results statistically superiors to using Statin drugs. This study and many others all confirm and validates the findings of American medical researcher Dr. Ancel Keys, a lifelong student of the influence of diet on health. Dr. Keys, while doing research in Cilento in the 1950's, was struck by the low rate of cardiovascular disease among the relatively poor local people compared to well-fed northern Europeans and Americans. He also observed that they lived longer and were more energetic. Consequently Dr. Keys, who was born in Colorado on January 26, 1904, hypothesized that a Mediterranean diet low in animal fat protected against heart disease and after conducting extensive research, became the pioneer in documenting the health benefits of the Mediterranean diet. Soon after *The American Heart Association* and the American government both recommended that people adopt

a low-fat diet to prevent heart disease. For his enormous influence in dietary science, Dr. Keys was featured on the cover of the January 13, 1961 issue of *Time Magazine*. In the 1970's, Dr. Keys moved with his wife Margaret permanently to the town of Pioppi, in Cilento. After living in his beloved Cilento for three decades, the father of the Mediterranean diet died on November 20, 2004, in Minnesota, two months short of his 101st birthday.



La dieta mediterranea è più efficace dei farmaci a base di 'Statine'

In una notizia riportata da tutti i maggiori quotidiani e telegiornali, il *New England Journal of Medicine* ha annunciato il 25 febbraio scorso, il risultato di un nuovo e ampio studio. Esso prova, con certezza, l'efficacia della dieta mediterranea dimostrando che il 30% d'infarti, ictus e decessi per malattie ad alto rischio si potrebbero evitare se solo la popolazione adottasse una dieta mediterranea a base di olio d'oliva, frutta, verdura, cereali ecc. Questi risultati sono statisticamente superiori all'uso di farmaci cosiddetti "statine". Questo studio e tutti gli altri che l'hanno preceduto, confermano la fondatezza delle ricerche condotte dal ricercatore americano Ancel Keys, che ha studiato per tutta la sua vita, l'influenza che una dieta ha sulla salute. Il dott. Keys, nel corso di ricerche condotte sulla popolazione del Cilento negli anni 50, fu sorpreso dalla bassa incidenza di malattie cardiovascolari tra la relativamente povera popolazione cilentana nei confronti dei ben nutriti nord europei e americani. Tra l'altro, il dott. Keys, nato in Colorado il 26 gennaio 1904, si accorse che i cilentani si dimostravano più energici e longevi. Da ciò dedusse che la tradizionale dieta mediterranea, a basso contenuto di grassi, protegge dalle malattie cardiovascolari. Egli iniziò quindi una serie di

ricerche specifiche che lo resero il primo scienziato a dimostrare i benefici della dieta mediterranea sulla salute. Poi, la *American Heart Association* ed il governo americano raccomandarono la popolazione tutta di adottare una dieta povera di grassi animali per prevenire malattie cardiopatiche. L'influenza che gli studi del dottor Keys hanno avuto sulla scienza dietetica ha portato quest'ultimo ad avere la copertina di *Time Magazine* nel numero del 13 Gennaio 1961. Il dott. Ancel Keys, insieme alla moglie Margaret, si trasferì a Pioppi permanentemente agli inizi degli anni '70. Dopo aver vissuto per tre decenni nel suo adorato Cilento, il padre della Dieta Mediterranea è morto in Minnesota il 20 Novembre 2004, due mesi prima del suo 101° compleanno.

Ancel Keys

From Wikipedia, the free encyclopedia
Jump to: [navigation](#), [search](#)

Ancel Keys

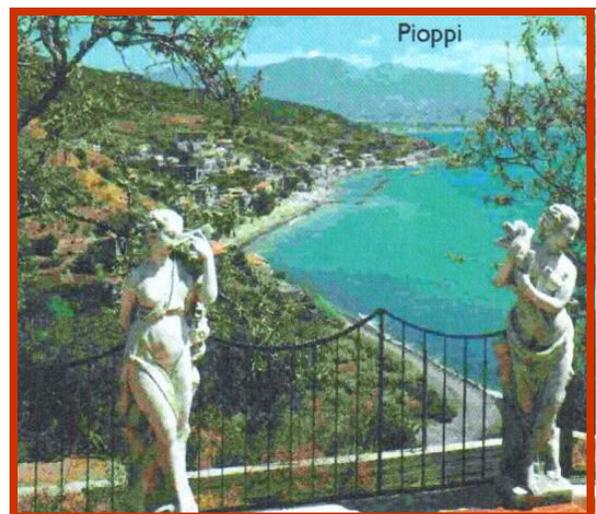


Born	Ancel Benjamin Keys <div>January 26, 1904</div> Colorado Springs, Colorado
Died	November 20, 2004 (aged 100) <div>Minneapolis, Minnesota</div>
Residence	United States
Citizenship	United States
Nationality	American
Fields	Human Nutrition, Public Health, epidemiology
Institutions	University of Minnesota
Alma mater	University of California at Berkeley, Scripps Institution of Oceanography, Kings College, Cambridge
Academic advisors	August Krogh
Known for	Human Nutrition, K-ration.

ENZO MARMORA



Palazzo Vinciprova



Pioppi

Un Altro Libro sulla Storia di Gioi

Il 18 maggio scorso, nell'aula conciliare del Municipio di Gioi, ebbe luogo la presentazione del libro *Stati Feudali Nello Stato Napoletano. Gioi*. L'autore del libro Giuseppe Cirillo, avendo magistralmente setacciato archivi di stato, privati ed ecclesiastici, riesce a colmare alcuni vuoti rimasti sulla conoscenza della storia del nostro paese causati dalla peste del 1656 la quale, oltre a decimarne la popolazione, causò la distruzione degli archivi locali. Facevano parte dello stato territoriale di Gioi i *Casali* di Cardile, Perito, Orria, Ostigliano, Piano, Vetrale, Sala di Gioi (L'attuale Salento) e Saletta di Gioi (Scomparso in Seguito alla peste del 1656). Sugli *Statuti* (Leggi Costituzionali) dello stato di Gioi, leggi SOGNA di settembre 2011, pagine tre. L'autore, seguendo un coerente percorso storico, esamina e descrive nel suo studio l'origine della popolazione di Gioi, il rapporto tra nobili e popolari; le rivalità, alleanze e matrimoni strategici fra le famiglie dell'aristocrazia; il ruolo delle famiglie aristocratiche nel controllo politico, economico e burocratico dello stato di Gioi; il loro comportamento spesse volte "Casalesiani"; le loro aspirazioni ed acquisizioni di titoli nobili; come nell'ascesa all'aristocrazia aiutava molto l'accesso al sacerdozio e le professioni chiave di *medici, avvocati* ed innanzitutto *notai*.

L'autore dopo aver esaminato atti notarili e catasto, offre prova documentaria di come fra Sei e Settecento vennero costruite 16 case *palazziate* a Gioi ed altre 40 negli altri *Casali* del suo Stato. Il libro descrive gli ingenti beni fondiari posseduti da *enti ecclesiastici* Gioiesi (il solo Monastero femminile di San Giacomo possedeva



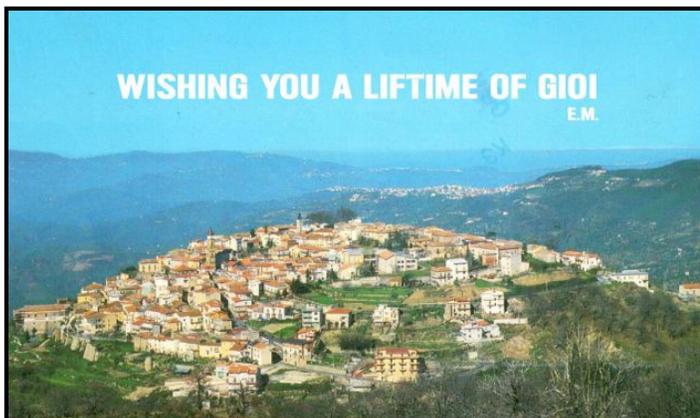
1/5 del territorio dell'intero Stato di Gioi) e come la gestione dei possedimenti spettava alle famiglie dell'aristocrazia da cui provenivano anche tutte le monache del Monastero. Altri temi di rilievo nel libro sono l'importanza economica della produzione della seta nello Stato di Gioi e nel Cilento, il ruolo delle maestranze ebraiche nella produzione della seta e l'importanza della famosa *Fiera di S. Maria Della Croce* (la prima *Fiera* ebbe luogo nel 1511) nella commercializzazione della seta stessa. Quando la concorrenza dalla meno costosa Seta Calabrese, il notevole calo demografico dovuto alla peste del 1656 e altri fattori causarono il crollo della produzione della seta Cilentana, le funzioni della *Fiera di S. Maria Della Croce* si trasformarono in agricole e pastorali. Un capitolo a parte nel

libro è dedicato al lungo patriziato della famiglia Salati, per secoli protagonista della vita imprenditoriale e politica di Gioi. Il potere quasi dinastico della famiglia si protasse anche dopo che lo Stato di Gioi fu diviso in cinque Comuni nel 1810. Per pura coincidenza dal 1829 al 1838 fu sindaco di Gioi Andrea Salati, omonimo dell'attuale sindaco Andrea Salati il quale nel 2003 ha curato, insieme a Don Guglielmo Manna la riedizione del libro *L'Antica Gioi* di G. Salati* (Edizione 1911). Quando il Monastero di S. Giacomo fu chiuso ai tempi di Giocchino Murat, I Salati acquistarono gran parte dei beni dell'ex-Monastero. In seguito, con l'eredità ottenuta da un matrimonio con una Bellelli di Capaccio, i Salati divennero una delle maggiori famiglie proprietarie del *sud Italia*.

Il libro è una interessantissima addizione al numero di libri che raccontano la storia del nostro paese.

*Scrivendo nel libro *L'Antica Gioi* testualmente: "Non è certo un'esagerazione l'asserire che in Gioi, e nei suoi deliziosi dintorni, non s'invecchia mai," G. Salati intuisce preveggentemente la ricerca del Dott. Keys e la scelta della zona di Gioi come campione nell'area Cilentana per studiare i motivi della longevità dei Cilentani.

ENZO MARMORA



UN'ALTRA RICONOSCENZA PER IL CAV. MARIO ROMANO

Il Palazzo-Castello VINCIPROVA, nei cui ampi saloni il dott. Ansel Keys organizzava importanti simposi di medicina, fu il luogo dove il 31 Agosto vennero premiate 4 personalità Cilentane che si sono particolarmente distinte nel loro ruolo professionale. Tra i premiati, per il settore pittura, il nostro collaboratore Cav. MARIO ROMANO.

Congratulazioni da tutti noi!

ENZO MARMORA

MARIO ROMANO'S
RECENT MASTERPIECE
RECENTE OPERA DI
MARIO ROMANO





NEWS BRIEFING

The Railway 'Cathedral' of the New World Trade Center

The *World Trade Center* once again dominates the skyline of New York City. The *World Trade Center* complex, which consists of 4 skyscrapers, the railway station *PATH* for New Jersey commuters plus commercial and cultural centers, will once again be the heart of the New York Financial District. The *Freedom Tower*, the tallest of the 4 skyscrapers with her 1776 foot height, will be ready for occupancy in 2014. The architectural jewel of the complex is without a doubt the colossal \$4 billion *PATH* railway station, which opens in 2015. This stunning structure, planned by famous architect Santiago Calatrava, will become, like *Grand Central Station*, an important commuter destination, as well as a "must see" tourist one.

The New American Mayor of Rome

After a 20 year career as a transplant surgeon in the United States, **Ignazio Marino** returned to Italy in 2006. In Italy, Ignazio Marino was first elected senator with the center-left Democratic Party and then Mayor of Rome this spring.

Another Italian supercar arrives in America

Pagani Automobili, manufacturer of supercars of extraordinary quality and sophistication has opened dealerships in Miami, Los Angeles, and San Francisco. **HUAYRA**, the company's latest model, lists for \$1.3 million before taxes and options.

NOTIZIE IN BREVE

La 'Cattedrale Ferroviaria' del Nuovo World Trade Center

Il *World Trade Center* e' di nuovo una dominante presenza sul profilo della Citta' di New York. Il complesso, composto da: 4 grattacieli, la stazione ferroviaria *PATH* per i pendolari del New Jersey oltre che da centri commerciali e culturali, sara' di nuovo il cuore del quartiere finanziario di New York. La *Freedom Tower*, il piu' alto dei 4 grattacieli con i suoi 541 metri, sara' pronto per gli inquilini nel 2014. Il gioiello architettonico tra i componenti del complesso, tutti progettati da architetti di fama mondiale, e' senza dubbio la colossale 4 miliardi di dollari stazione ferroviaria *PATH* firmata dal famoso architetto Santiago Calatrava. Quando aprira' nel 2015, questo stupendo edificio diventera', come la *Grand Central Station*, una "da non perdere" destinazione turistica oltre che ferroviaria.

Il nuovo sindaco Americano di ROMA

Dopo una carriera ventennale di chirurgo di trapianti negli stati uniti, **Ignazio Marino** ritorno' in Italia nel 2006. In Italia, Ignazio Marino fu' prima eletto senatore nel partito democratico di centro-sinistra e poi questa primavera Sindaco di Roma.

Un'altro supercar Italiano arriva in America

Pagani Automobili, costruttore di supercars di straordinaria qualita' e sofisticazione, ha aperto concessionari in Miami, Los Angeles, e San Francisco. **HUAYRA**, l'ultimo modello della compagnia, costa 1.3 milioni di dollari prima delle tasse e options.

ENZO MARMORA

Poesia di Giuseppe Ferra a tre Gioesi colpiti da fulmini nelle vicinanze della montagna Serra.

DIMENTICATI

*Camminavamo in su per vie della montagna,
e duro era il nostro cammino
quanto il nostro futile destino.*

*Ormai non siam, altro che polvere
dimenticati da tutto e tutti.*

*Solo queste croci conoscono la nostra storia
nascoste tra l'erba, mantengono la memoria.*

*Di quell'improvviso e inaspettato lampo,
che a noi tre, non diede scampo.*

*Ora siam qui da infinite ore
e aspettiamo, ancora con ansia
che qualcuno ci porti un fiore.*

*Anche noi come tutti conoscevamo il calore della nostra casa
ora la terra fredda, e dura ci accoglie senza pretesa.*

Dedicata alle tre persone Marra, Scarpa e Grompone.

IN MEMORIAM

Giovanni (Giannino) Parrillo passed away in Gioi, July 24, 2013 at the young age of 54.

Giannino was one of nine brothers and sisters including Roberto Parrillo a member of our staff and future president of SOGNA. The other surviving siblings are Giuseppe, Franco, Rosinella, Pierina, Silvana, Patrizia and Vincenzo, SOGNA extends its condolences to family and friends.

Giovanni (Giannino) Parrillo passa all'altra vita alla giovane età di 54 anni, il 24 luglio, 2013.

Giannino era il fratello di Roberto Parrillo membro di SOGNA e il nostro prossimo presidente. Altri fratelli e sorelle di Giannino che sopravvivono sono Giuseppe, Franco, Rosinella, Pierina, Silvana, Patrizia e Vincenzo, SOGNA estende le piu sentite condoglianze ai parenti e amici.

GIOI's New Bed and Breakfast 'Oasis della Pace'

Nuova Bed and Breakfast a Gioi 'Oasis della Pace'

It is a truly a peaceful relaxing place, located a couple of miles south-east of Gioi along the road leading to Vallo and Cardile in the area known as Santa Croce.

Oasis della Pace offers panoramic views of the Mediterranean Sea, the town of Gioi and the surrounding hills. It features a large swimming pool. The food is exquisite and the rooms are tastefully decorated with that charming old world style. Next time you are in Gioi, you must check this place out. I had dinner there in July and I was very impressed.

Call Vito or Pietro at 011-39-338-726-4224



E' veramente un luogo di pace e tranquillità a solo un paio di chilometri a sud-est da Gioi, lungo la strada che porta a Cardile e a Vallo, nella località Santa Croce.

Oasis della Pace offre vedute panoramiche del Mar Mediterraneo, il paese di Gioi e delle colline che lo circondano. Gli ospiti hanno a disposizione l'uso di una grande

piscina. La cucina è squisita mentre le stanze comodissime, sono decorate con gusto e stile che ci ricorda del passato. La prossima volta che tornate a Gioi, andateci. Nel mese di Luglio, ci andai a mangiare con degli ospiti americani e fummo tutti soddisfattissimi.

Chiamate Vito o Pietro a 011-39-338-726-4224

SEVERINO D'ANGELO

GIOI-Piazza ANDREA MAIO





Cilento's Hidden Treasures of Nature

The Sea Grottoes

An impressive feature of the enchanting coastline of *Cilento* in the towns of *Scario*, *Marina di Camerota* and *Palinuro*, is the magnificent sea caves located under its rocky cliffs, accessible only by boat.

The gorgeous color of their water is the result of the sunlight entering not directly, but by refraction through the water. The most famous grottoes are the *Grotta degli Uccelli* (photo 4) in *Scario*, the *Grotta di Cala Fortuna* and the *Grotta del Pozzallo* (photo 3) in *Marina di Camerota*, the *Grotta delle Ossa*, the *Grotta d'Argento*, the *Grotta del Sangue* (photo 2) and the *Grotta Azzurra* (photo 1) in *Palinuro*.

To reach these natural wonders, boats are available, with or without a crew, from the several boat companies that operate in the small harbor.

To name a few companies:

Cooperativa dei Pescatori Phone: 0974-931233

Da Alessandro Phone: 347-6540931

They will take you to the *Grotta Azzurra*, which is very similar to *Capri's Grotta Azzurra*, as well as the four other caves in the area.

(www.costieradelcilento.it)

Hinterland's Grottoes

Cilento's interior is home to two (see photos) impressive underground cave complexes:

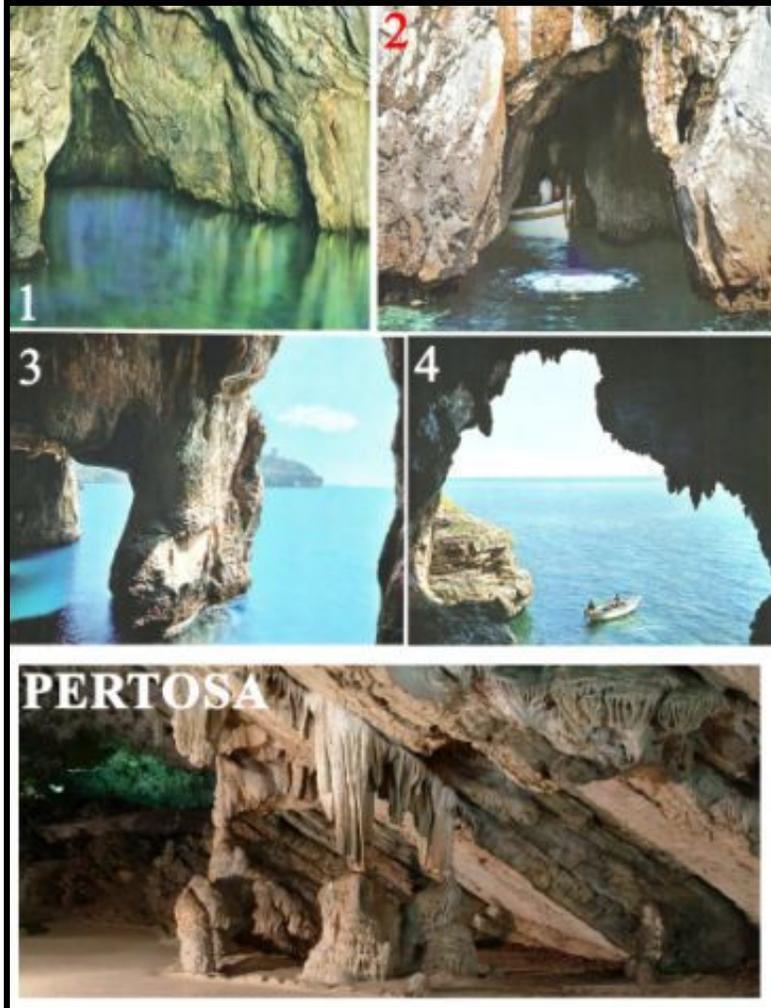
the *Grotte dell'Angelo* in *Pertosa* and the *Grotte di Castelcivita*, which are naturally burrowed below the green *Alburni* mountain chain in the *Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano* (www.pncvd.it).

Their apparently endless series of enormous caverns, tunnels, and galleries all contain marvelous stalactites, stalagmites, and other rock formations. The grottoes are accessible by guided tours only. You need to wear good walking shoes for the slippery pavement, be in good physical condition, and bring a jacket since it is chilly inside the caves even during the summer.

Grotte dell'Angelo

The *Grotte dell'Angelo*, also called *Grotte di Pertosa*, extend for approximately 2 miles. They were only discovered in 1932. There is a choice of a 60, 75 or 90 minutes guided tours. The exploration of the grottoes starts by crossing a small lake in the first cave with a boat ride. After disembarking, just before a beautiful waterfall, you proceed by foot through an enchanting series of caverns.

Phone: 0975-397037 (www.grottedipertosa.it)



Tesori della Natura Nascosti nel Cilento

Le Grotte Marine

Un'impressionante caratteristica dell'incantevole costiera cilentana nei pressi di *Scario*, *Marina di Camerota* e *Palinuro* è data dalle splendide grotte marine poste sulle scogliere rocciose della costa e accessibili solo con le barche. All'interno delle grotte l'acqua assume un

colore stupendo a causa della rifrazione della luce che dall'esterno, attraversando l'acqua, illumina le grotte. Le più famose grotte sono: la *Grotta degli Uccelli* (foto 4) in *Scario*, la *Grotta di Cala Fortuna* e la *Grotta del Pozzallo* (foto 3) in *Marina di Camerota*, la *Grotta delle Ossa*, la *Grotta d'Argento*, la *Grotta del Sangue* (foto 2), e la *Grotta Azzurra* (foto 1) in *Palinuro*. Per raggiungere queste meraviglie della natura si possono noleggiare barche, con o senza equipaggio, nel porticciolo turistico.

Riferimenti utili:

Cooperativa dei Pescatori Tel. 0974-931233

Da Alessandro Tel. 347-6540931

Questi vi porteranno con le loro barche alla *Grotta Azzurra* (molto simile a quella di *Capri*), e ad altre quattro grotte della zona.

(www.costieradelcilento.it)

Grotte dell'Entroterra

Nell'entroterra cilentano si trovano due impressionanti complessi di grotte sotterranee: le *Grotte dell'Angelo* in *Pertosa* e le *Grotte di Castelcivita* scavate

dalla natura sotto la verde catena dei monti *Alburni*, nel *Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano* (www.pncvd.it). La loro apparentemente infinita serie di gallerie, cunicoli e caverne immense, contengono ognuna stupende formazioni di stalattiti e stalagmiti. Queste grotte sono accessibili solo con visite guidate. Per entrare nelle grotte bisogna equipaggiarsi con scarpe da trekking, giacca a vento ed essere in buone condizioni fisiche, all'interno delle grotte fa freddo anche durante il periodo estivo.

Grotte dell'Angelo

Le *Grotte dell'Angelo*, chiamate anche *Grotte di Pertosa*, si estendono per circa 3 chilometri e sono state scoperte solo nel 1932. La visita alle grotte inizia con l'attraversamento in zattera di un laghetto posto nella prima grotta e, dopo aver ammirato una bellissima cascata, si procede a piedi per circa 800 metri attraversando un'incantevole serie di caverne.

Tel. 0975-397037 (www.grottedipertosa.it)

Grotte di Castelcivita

These huge caverns extend for approximately 3 miles. From October to mid March, the standard tour lasts one hour; between May and September, when the water deep inside the caves has dried up, there are also three hour tours. Visitors are instructed not to take flash photos for fear that they may blind the bats that inhabit the caves.

Phone: 0828-975524

(www.grottedicastelcivita.it)

Cilento awaits you. A journey to the town of your ancestors will nourish your soul.

Grotte di Castelcivita

La lunga serie di queste enormi caverne si estende per circa 5 chilometri. Da ottobre a metà marzo le visite guidate durano circa un'ora; da maggio a ottobre, quando l'acqua all'interno delle grotte si è essiccata, si può proseguire nella visita guidata per circa tre ore. Per i visitatori si raccomanda di non scattare foto con il flash in quanto ciò arrecherebbe danno alla vista dei pipistrelli che vivono nelle grotte.

Tel. 0828-975524

(www.grottedicastelcivita.it)

ENZO MARMORA

Cilento's Hill Towns

Paesi del Cilento



CARDILE



PISCIOTTA



CAMEROTA

SOGNA Quarterly
 SEVERINO D'ANGELO
Publisher and editor
 ENZO MAR- MORA
Publisher and senior writer
Contributing Staff
 ADRIANO VENTRE *from Gioi Cav.* MARIO ROMANO *from Gioi*
 ALBERTO INFANTE *from USA*
 LUCIANO INFANTE *from USA*
 ANTONIO INFANTE *from USA*
 Dottore Gaetano De Luca *from Vallo*
 Avv. TOMMASO COBELLIS
Pres. (Cilentani nel Mondo)

SOGNA Quarterly
 335 Cajon Terrace
 Laguna Beach, CA 92651

Email: staff@gioi.com
 Web: <http://www.gioi.com>

Phone:
 Severino (949) 494-0972
 Enzo (908) 930-8000

SOGNA, Inc. Staff
 LOU D'ANGELO, *President*
 ROBERTO PARRILLO, *VP*
 BICE DEL GALDO, *Treasurer and Travel to Italy Director*
 FRANCESCA GRASSI, *Secretary*
 ALBERTO INFANTE
Events Director
 Dr. ROBERTO RIZZO
Cultural Events Director
 NICK D'AGOSTO, *Web-Master*
 SEVERINO D'ANGELO
SOGNA il Cilento Quarterly Editor
 ANTONIO TORRACA
 JENNIE RIZZO
 ANGELA RIZZO

SOGNA Inc. (Societa' Organizzata da Gioiesi in Nord-America), is a non-profit organization engaged in charitable and educational work, including but not limited to: providing financial assistance to the needy, sponsoring scholarships and fostering awareness and interest in the Italian culture and Code. Language. SOGNA Inc. is exempt from Federal income tax under section 501 (c) (4) of the Internal Revenue

SOGNA Inc.
 PO Box 62
 East Hanover, NJ 07936



ASSOCIAZIONE CULTURALE "IL BORGO"

ISTITUTO SCOLASTICO 'GIANNI RODARI'
S. SEVERINO DI CENTOLA (SA) - ITALY
MAGGIO 2013

"Verso il Museo-Casa dell'Emigrante"

SAN SEVERINO DI CENTOLA (SA) - ITALY



Progetto dei Sanseverinesi, in collaborazione con :
Associazione Culturale 'Il Borgo'; Sister Cities Association Hazleton(USA)
Associazione Cilento - Ellis Island; Associazione 'Cilentani nel mondo';

SOGNA il Cilento Quarterly

335 Cajon Terrace, Laguna Beach, CA 92651 [USA](#)

Mediterranean diet-Dieta Mediterranea-Enzo Marmora	2	Inside this issue
Libro sulla Storia di Gioi-Enzo Marmora	3	
Riconoscenza a Mario Romano-Enzo Marmora	3	
News Briefing-Notizie in Breve-Enzo Marmora	4	
Poesia di Giuseppe Ferrà	4	In Questo Numero
In Memoriam Giovanni Parrillo	4	
Oasis della Pace Bed and Breakfast-Severino D'Angelo	5	
Cilento Hidden Treasures of Nature-Tesori della Natura Nascosti nel Cilento-Enzo Marmora	6,7	
Cilento Hill Towns —Paesi del Cilento-Enzo Marmora	7	

FIRST CLASS MAIL